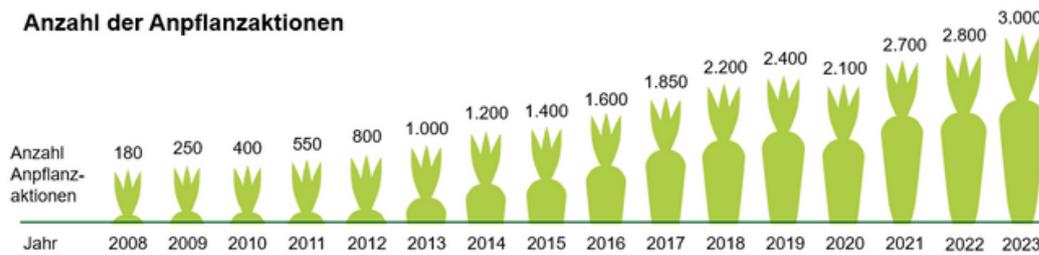


# 15 Jahre

## GEMÜSEBEETE FÜR KIDS

Ein eigenes Beet ist toll! Hier erleben Kids, wie Gemüse gedeiht, wie viel Pflege es benötigt und wie lecker selbstgeerntetes Essen schmeckt. Das 2008 ins Leben gerufene Projekt „Gemüsebeete für Kids“ der **EDEKA Stiftung** stattet Kindergärten und -tagesstätten mit Gemüsehochbeeten aus und schärft spielerisch das Bewusstsein der Kleinsten für eine ausgewogene Ernährung.



## Quick facts

Mehr als

**41.000**

Tüten Saatgut benutzt



Mehr als

**620.000**

Setzlinge gepflanzt

**9,6 MIO**

Liter Erde verbuddelt



Mehr als

**1,6 MIO**

Kinder erreicht

## GEMÜSE WÄCHST NICHT IM SUPERMARKT

Wenn bereits Vorschulkinder ihr eigenes Gemüse säen, pflegen, ernten und essen, verändert das ihre Einstellung zu Lebensmitteln. Es verbessert ihre Ernährungsgewohnheiten nachhaltig. Hier setzt seit 15 Jahren das Projekt „Gemüsebeete für Kids“ an: Was in Kindergärten/-tagesstätten in sozial benachteiligten Stadtteilen begann, schlägt heute in ganz Deutschland feste Wurzeln.

Mehr Infos unter: [Gemüsebeete für Kids \(stiftung.edeka\)](https://www.stiftung.edeka.de/gemuesebeete-fuer-kids)



EDEKA Stiftung

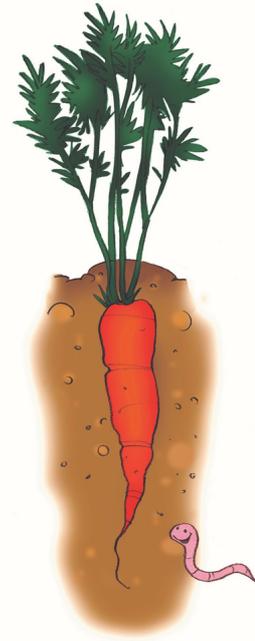
# Die Möhre

Die Möhre wird auch Mohrrübe, Rübe oder Rübli genannt. Manchmal sagt man auch Karotte. Das ist eine Sorte, die etwas kleiner und kugeliger ist. In der Möhre sind Stoffe, die der Körper in Vitamin A umwandelt. Vitamin A macht die Knochen stark.

## Gewusst?

Möhren gibt es in orange, weiß, gelb und lila

Die Möhre ist ein Wurzelgemüse. Die Wurzel, die wir essen, wächst unter der Erde.



Über der Erde wächst das Grün der Möhre. Vor vielen, vielen Jahren haben sich vornehme Damen das Grün der Möhre in die Haare gesteckt, weil es modern war und sie es schön fanden. Heute fänden wir das eher lustig.

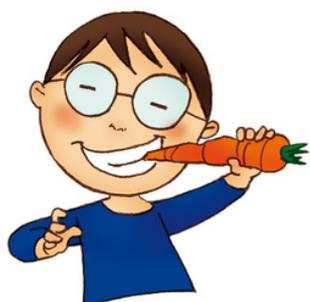
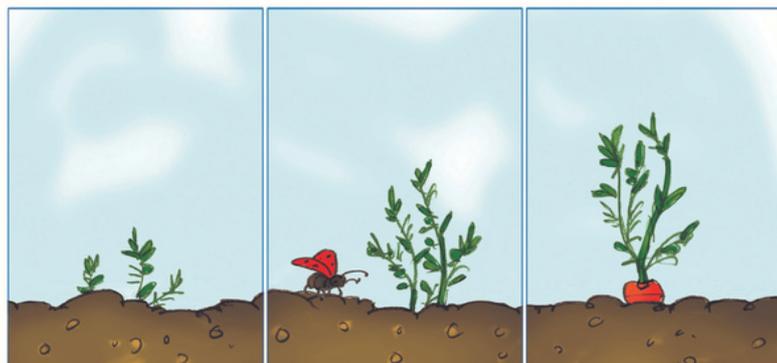
## So wächst eine Möhre

Ab März kann der Samen für die Möhren in die Erde gelegt werden. Wichtig ist hierbei, dass die Möhren in einer Bleistiftlänge Abstand gesät werden, sonst haben sie nicht genug Platz zum Wachsen.

Möhren brauchen ungefähr 4 bis 5 Wochen, bis sie keimen.

Das Unkraut muss rausgezupft werden, da es sonst alles überwuchert.

Die Erde muss feucht gehalten werden, damit die Möhren gut schmecken.



## Sind Möhren wirklich gut für die Augen?

Möhren enthalten Karotin, dass der Körper in Vitamin A umwandelt. Dieser Stoff stärkt unter anderem die Entwicklung der Sehkraft.

# Der Kohlrabi

Kohlrabi ist schon seit vielen hundert Jahren bei uns als leckeres Gemüse bekannt. Woher die Knolle allerdings genau stammt, weiß heute niemand mehr. Kohlrabi schmeckt leicht süßlich und kann gekocht, gebraten und roh geknabbert werden.

Gewusst?

Es gibt weiße und blaue Kohlrabisorten

Kohlrabi mag es, wenn er regelmäßig gegessen wird. Dann wächst er besonders schön und wird nicht holzig.



Kohlrabiblätter enthalten viele Vitamine und Mineralstoffe. Jung und zart können sie kleingeschnitten über Salate oder Suppen serviert werden.

Die Kohlrabiknolle wächst auf der Erde und sieht aus wie ein kleiner Ball. Aus der Knolle wachsen die Blätter.

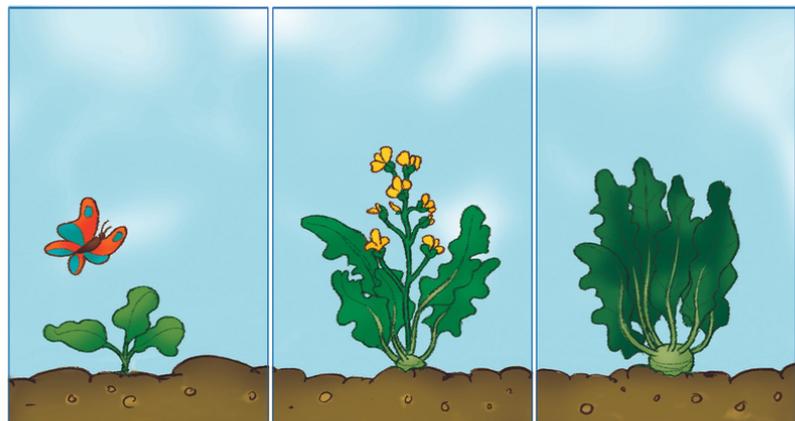
## So wächst ein Kohlrabi

Ab April kannst du die Kohlrabisetzlinge pflanzen. Die Pflänzchen werden einige Zentimeter tief bis zu den Keimblättern in die Erde gesetzt. Die Knolle darf nicht mit Erde bedeckt sein. Nach 2 bis 3 Monaten sind die Knollen so groß wie ein Apfel und können geerntet werden.

Damit die Setzlinge gut wachsen, brauchen sie mindestens 25 cm Abstand.

Kohlrabi mag viel Sonne. Dann wächst er besonders gut.

Kohlrabi muss regelmäßig gegessen werden, damit die Knollen nicht aufplatzen.



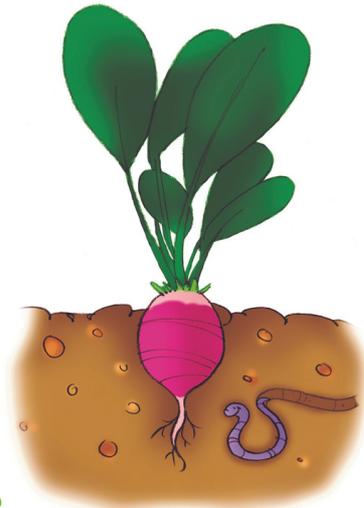
## Kann Kohlrabi fliegen?

Auch wenn manche Menschen Kohlrabe statt Kohlrabi sagen, kann das Gemüse natürlich nicht fliegen. Andere lustige Namen für Kohlrabi sind übrigens Oberkohlrübe, Stengelrübe oder Kulleraben.



# Das Radieschen

Radieschen sind von der schnellen Truppe. Deshalb sind sie bestens geeignet für ungeduldige Menschen. Schon wenige Tage nach der Aussaat gucken die ersten zarten Blätter aus der Erde. Und bereits nach 4 bis 6 Wochen können die Radieschen geerntet werden. Sie haben viel Vitamin C, Kalium, Eisen und Senföl, das die Bakterien bei Husten und Schnupfen vertreibt.



Die Blätter wachsen über der Erde. Sie sind grün und lecker – und man kann sie sogar essen! Sie sind voller Vitamine, so wie Spinat.

Radieschen haben eine rote Knolle. Die wächst unter der Erde.

Gewusst?

Im Kühlschrank halten sich Radieschen mehrere Tage

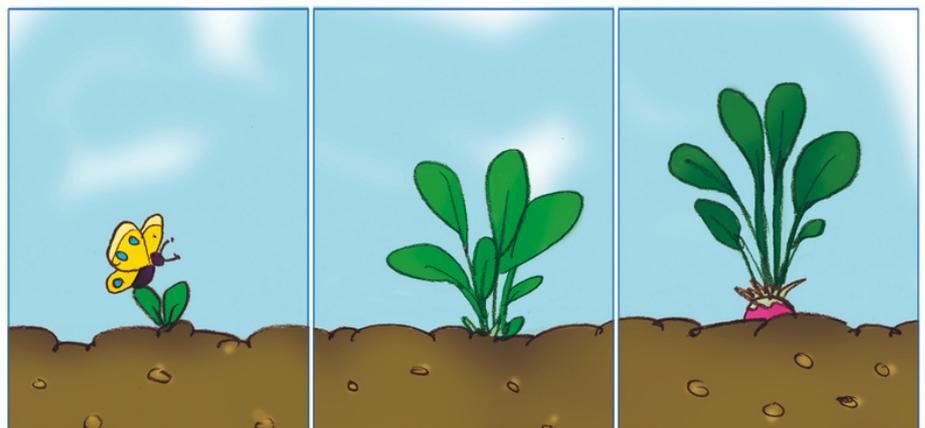
## So wachsen Radieschen

Den ganzen Sommer über können immer neue Radieschen ausgesät werden. Falls die Radieschensamen vor April gesät werden, muss der Boden mit Folie abgedeckt werden, damit es die Radieschen wärmer haben. Nach 2 Wochen müssen einige kleine Pflanzen rausgerupft werden.

Nur alle 2 bis 3 Fingerbreit sollte ein Pflänzchen stehen bleiben.

Immer schön den Boden harken! Radieschen mögen viel Wasser.

Jetzt kann geerntet werden!



\*Bildrechte (c)EDEKA Stiftung. Nur in Zusammenhang mit der Aktion Gemüsebeete für Kids zu verwenden.



## Echt scharf!

Wenn du an Radieschen knabberst, festigst du deine Zähne, denn sie enthalten – wie Zahnpasta – Fluorid. Nur schmecken sie viel schärfer. Wenn du ein wenig Salz auf die Radieschen streust, verschwindet die Schärfe.